



新屋地区のスポレクで

自助 共助 公助

3つの連携で 高齢者が安心して 生活できるまちに

安全安心対策推進本部 ☎(866)2148

孤独死を防ぐのは “人とのつながり”

ひとり暮らしの高齢者などが人知れず亡くなる、いわゆる「孤独死」が社会的問題になっていきます。また、高齢者がさまざまな犯罪被害に遭うケースが多くなるなど、高齢者の生活の安心が揺らいでいます。

このような不幸な事故・事件を未然に防ぐためには、行政が防止策を講じることがもちろんですが、家族や地域による見守り、そして高齢者自身が社会とのつながり、地域の人たちとの交流を持ち、孤立に陥らないことが何より大事です。

自助・共助・公助の 連携が重要です

高齢者の安全・安心を守るためには、行政の力だけでは十分とは言えません。自らの努力(自助)、隣近所や町内会などの助け合い(共助)、そして、国や県、市などの公共サ

ービス(公助)が互いに補完しあっていくことが必要です。特に、災害などの際には、より素早く対応できる「共助」が果たす役割が重要です。

保存版「安全・安心帳」 をぜひ活用ください

市では、高齢者のために、健康や福祉、消費生活などさまざまな行政サービスを提供するとともに、それぞれの相談窓口を設け、きめ細かな対応に心がけています。おもな内容について、保存版「高齢者のための安全・安心帳」としてまとめました。広報からはずしてお手元に保管し、いつでも気軽に活用ください。



11ページ〜14ページが
保存版「高齢者のための
安全・安心帳」です。



高齢者を対象とした、ボランティアや趣味の講座です。ぜひご参加ください。

いきいきサロン「書道教室」

書道用具を持って、直接会場へどうぞ。

対象 65歳以上のかた

日時 11月6日(木)午前10時〜正午

会場 飯島老人いきいこの家 受講料 無料

●問い合わせ 飯島老人いきいこの家

☎(845)3692

けやき大学「太極拳教室」

対象 60歳以上のかた

日時 11月13日(木)・27日(木)、12月4日(木)・18日(木)、1月8日(木)、午前10時〜正午

会場 市老人福祉センター

受講料 無料 定員 30人(抽選)

●申し込み 10月24日(金)まで、市社会福祉協議会 ☎(862)7445(午前10時〜午後3時)

●申し込み 10月20日(月)午前9時から、市社会福祉協議会 ☎(862)7445

おりがみでボランティア活動

対象 50歳〜70歳代で折り紙で鶴を折れるかた(昨年度の受講者を除く)

日時 11月14日(金)・21日(金)・28日(金)

12月5日(金)、午前10時〜11時30分

会場 市老人福祉センター


受講料 無料 定員 先着15人

●申し込み 10月20日(月)午前9時から、市社会福祉協議会 ☎(862)7445

高齢者のための安全・安心帳

高齢者が元気に安心して生活するために役立つ情報や制度などを健康、年金、介護、相談窓口、防災などの部門ごとに紹介します。高齢者はもちろん、ご家族やご近所の高齢者へも紹介してご活用ください。
詳しい内容は、各担当課へ直接お問い合わせください。

●健康

<p>かかりつけ医を持ちましょう</p> <p>保健所保健総務課 ☎(883)1170</p>	<p>ふだんの健康状態や過去の病歴などを把握してくれたり、必要に応じて、適切な専門医を紹介してくれたりする「かかりつけ医」を決めておくと安心です。 健康管理の力強い味方になってくれる、かかりつけ医を持ちましょう。</p>	
<p>健康相談</p> <p>保健所保健予防課 ☎(883)1178</p>	<p>市保健センターで、保健師、栄養士、歯科衛生士が、健康の相談に応じます。開催日などの詳細は広報あきたでお知らせします。</p>	
<p>食生活講座</p> <p>保健所保健予防課 ☎(883)1175</p>	<p>市保健センターで、65歳以上の市民を対象に、調理実習をとおして望ましい食生活を実践できるよう、男性と女性に分けて実施します。 開催日など、詳しくは広報あきたでお知らせします。</p>	
<p>ふれあい元気教室</p> <p>保健所保健予防課 ☎(883)1178</p>	<p>市保健センターなどを会場に、参加者同士が交流しながら、転倒予防のための体操や作品づくり、健康講話会などを毎月1回行っています。 参加申し込みは、毎年春に受け付けています。</p>	

●国民年金・後期高齢者医療制度

<p>年金に関すること</p> <p>国民年金の相談 国保年金課 ☎(866)2097</p> <p>厚生年金の相談 秋田社会保険事務所 ☎(865)2379</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●年金を請求する際は、加入していた年金制度により準備するものや手続きをする場所が異なります。国民年金のみに加入していたかたは国保年金課、国民年金以外の加入期間があるかたは秋田社会保険事務所、共済年金については各共済組合へお問い合わせください。 ●年金を受給中のかたで必要なかたに、社会保険庁から、誕生月に現況届を郵送しています。現況届が届いたかたは、必要事項を書いて提出してください。届け出がないと、年金が一時的に受給できなくなりますのでご注意ください。 	
<p>後期高齢者医療に関する相談</p> <p>後期高齢医療課 ☎(866)2513</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●後期高齢者医療制度(長寿医療制度)への加入は75歳の誕生日からです。被保険者証は誕生日の前に、保険料の納入通知書は誕生月の翌々月までに、それぞれ郵送します。 ●市・県民税非課税世帯のかたが、入院したときに、医療費や食事代の自己負担分の軽減を受けるためには、「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請が必要です。市・県民税非課税世帯のかたに、申請書をお送りしますので提出してください。 	